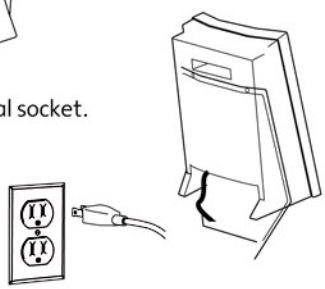
NatureBright®

SunTouch PLUS
LIGHT AND ION THERAPY

QUICK START

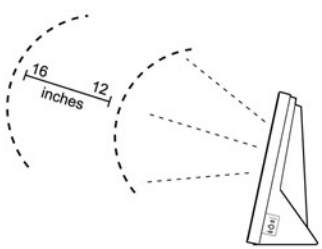
1. Remove packaging and place your SunTouch Plus on a level surface.

2. Plug unit into an electrical socket.



3. Using the control panel adjust unit to desired setting.
(See right for control instructions)

4. Place unit 12 to 16 inches away and direct light toward face for 20 to 30 minutes per day.



SunTouch PLUS
LIGHT AND ION THERAPY

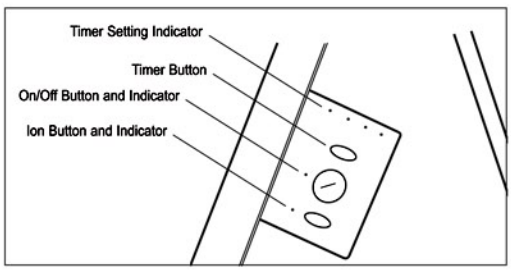
NatureBright®

CONTROL PANEL

Turn the unit on by pressing the **on/off** button.
The indicator will light up.

Use the **timer** button to select your desired duration of use.

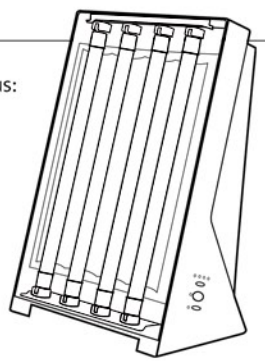
To turn on the negative ion generation, you may press the **ion** button.
The indicator will light up when ion option is working.



REPLACEMENT PARTS

Replacement parts for Sun Touch Plus:
SunTouch Plus Bulb,
Part Number: F4040B

Contact your NatureBright Dealer for ordering information.



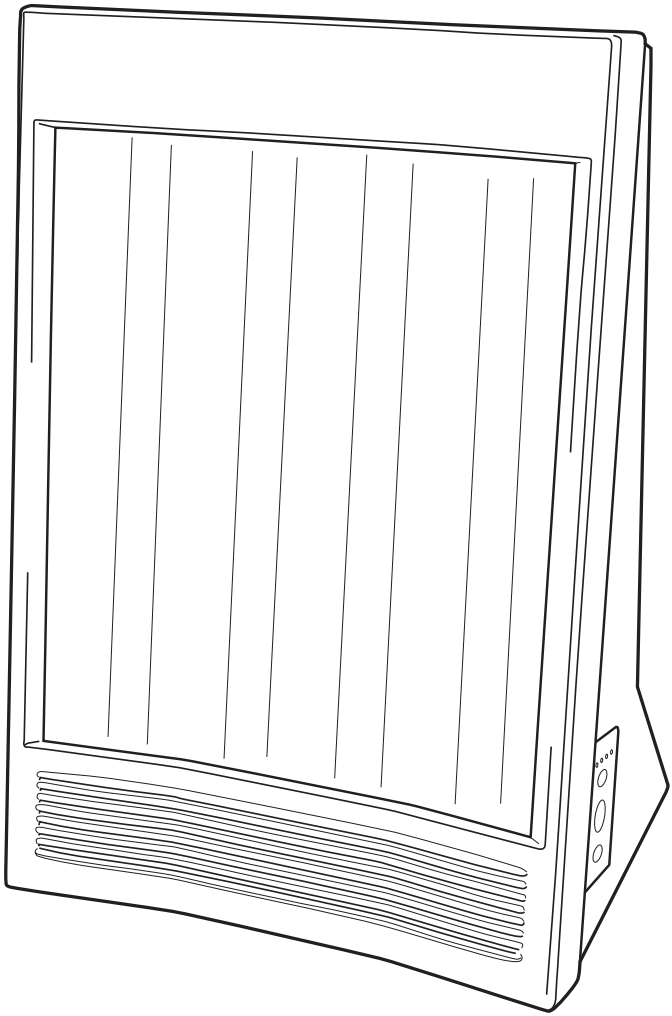
SEE USER'S GUIDE FOR FURTHER INSTRUCTION AND FEATURES.

© 2007 Nature Bright Company

NatureBright®

SunTouch PLUS

LIGHT AND ION THERAPY



User's Guide

- Setup
- Operation
- Specifications
- Warranty

CAUTION: Read manual carefully before operating.

Nature Bright Company 2600 Michelson Drive, 17th Floor, Irvine, CA 92612 USA
© Nature Bright Company 2007

Contents

SunTouch Plus is powered by SkyEffect™ Technology 3

SunTouch Plus Negative Ion Therapy 3

Product Specifications 4

Unit Inspection 4

Placing the Unit 5

Operating Instructions 5

Post Purchase Service 6

Frequent Asked Questions 7

Replacing the Bulb(s) 8

WARNING – HIGH VOLTAGE

CAUTION!
Rise of Fire-Use only with 8 Watt Bulbs

CAUTION! – This equipment should be inspected frequently. Dirt that collects on the unit should be removed regularly to prevent fire.

CAUTION! – For AC outlet installation only. Never connect to an extension cord or other power source. Improper installation could result in electrical shock or short.

SunTouch Plus is powered by SKY EFFECT™ Technology

NatureBright developed Sky Effect, a new light therapy modality, to leverage a recent breakthrough discovery of a third light receptor in the human eye. This retinal receptor is sensitive to light frequencies. It monitors or ''reads'' wavelengths, particularly of blue light, sending signals to the brain's hypothalamus, the area of the brain where sleep, hormonal, and emotive functions are regulated. As this receptor sends signals to the hypothalamus, it regulates our body clock, that cellular sensitivity that keeps us in tune with the earth's natural time and seasonal cycles.

The more in sync our body clock is with optimal natural cycles, called the Circadian rhythm, the better it will work to stimulate our overall well-being. We'll sleep well, want to eat at regular times, and experience emotional stability. If our clock is out of sync, which can happen from illness, night shift work, jet lag, or winter light deprivation, we can experience disturbing symptoms such as insomnia, and other problems that can range from daytime drowsiness to depression.

Sky Effect Technology, used in the SunTouch Plus and other NatureBright products, is entirely safe, gentle, and soothing. It can be used, according to directions, without any negative side effects to produce a sense of long term health and emotional and physical well being.

SunTouch Plus Negative Ion Therapy

Odorless, tasteless, microscopic negative ions are found in the air, naturally. Research shows negatively charged ions can lift your spirits. A recent scientific study on depression, mood, and Seasonal Affective Disorder (SAD) found that 58% of patients studied experienced a significant improvement when they were exposed to streams of high-density ions.

Flowing negative ions into the air also helps asthmatics and those with allergies. It eliminates tiny irrigative particles such as pollen, mold spores, and other irritants from the air.

Safe & Easy to Use in the Home or Office
Negative ions are safe to use in the home or office. As easy to operate as an air purifier or home humidifier, simply running the SunTouch Plus can lift your spirits, mental alertness, energy levels, and mood—safely and gently with no negative side effects.

Product Specifications

Electrical:

- 120V, 0.4 A, 60Hz
- 45 Watt power consumption
- 4X8 Watt T5 Tubes

Output:

- 10,000 LUX

Size:

- Height: 13.375'' (34 cm)
- Width: 8.125'' (2.6 cm)
- Depth: 7'' (17.8 cm)
- Weight: 7 lbs (3.2 kg)

Warranty:

- Length of warranty varies depending on model.
- See warranty card for specific details.

Unit Inspection

Read all safety guidelines before using your SunTouch Plus Light.

These safety instructions must be observed in order to avoid potential hazards that could result in personal injury or damage.

Never use damaged or worn cords or plugs. The use of damaged or worn power cords or plugs could result in electric shock, burns, or fire. Do not place heavy objects on top of the cord. When unplugging the unit, grasp the plug directly to avoid damage to the cord. Never pull on the power cord in an attempt to remove a plug from the socket.

Unplug the unit before servicing to eliminate the risk of electrical shock.

SunTouch Plus is designed to allow the front cover to be removed and the bulbs to be changed safely.

Any other disassembly will void the warranty.

The lamps get extremely hot. Allow five minutes for the lamps to cool before handling.

To avoid damage to the light box, do not allow any liquid contact any part of the light.

Placing the Unit

Place the light near to you at eye level.

For the best results, place your SunTouch Plus so its light bathes your face. Many people use SunTouch Plus on a counter, table or exercise while using it. You can read, eat or work at the computer, watch TV or even when putting on makeup. Use in a well-lit room to avoid eyestrain.

Turn towards the light.

The proper hormonal response to light therapy is through the retina of the eyes, not through the skin. However, you do not need to stare at the light. If you are in front of the light and it is close enough, only an occasional glance is necessary.

This is not a tanning light. SunTouch Plus creates specific wavelengths of light and reduces UV exposure. The light is flicker-free to reduce eyestrain.

Operating Instructions

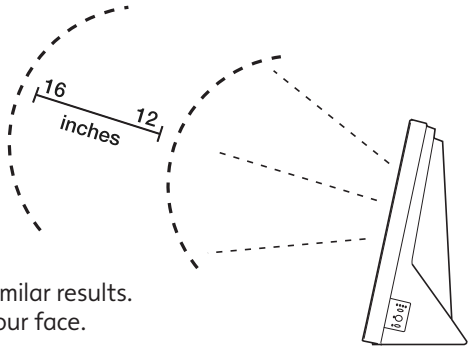
Powering your SunTouch Plus

The SunTouch Plus has been designed with a six and half foot cord that gives you freedom to move the unit to the most preferred position.

After plugging the cord into a standard electrical outlet, turn the unit on. The SunTouch Plus is turned on/off by a switch located on the right hand side of the unit. The SunTouch Plus comes with two switches. One controls the lamp, the other the ionizer. Each switch works independently giving you more options. Once you are finished with your session, you can turn off the light and still enjoy the benefits of the ionizer throughout the day.

Results

Most people feel a difference right away and may obtain measurable results in as little as four days.



Optimizing your light Therapy

You have to sit fairly close to have an effective session. For optimal results sit twelve (12) to sixteen (16) inches away. If you have the SunTouch Plus with the added benefit of ionization, you can sit up to eighteen inches away and achieve similar results. For best results, allow the light to bathe your face.

Parameters for Using the SunTouch Plus®

If you encounter following problems, related to Circadian Rhythm disturbances:	Use these guidelines for Morning Light Therapy:	Use these guidelines for Evening Light Therapy:
Winter SAD	30 min upon awakening	
Low Mood	30 min upon awakening	
ASPS: falling asleep too early		30 min between 8 pm to 9 pm
DSPS: falling asleep too late	30 min between 7 am - 8 am	
Irregular sleep-wake phase	30 min between 6 am - 8 am	
Shift Work Fatigue		30 min at home before the start of your shift
Jet Lag	Two 30 min morning sessions on consecutive days after eastward travel	Two 30 min evening sessions on consecutive days after westward travel

Session time – First use

Leading researchers recommend thirty minutes of 10,000 LUX, light therapy powered treatment. All SunTouch Plus powered lights provide 10,000 LUX, but at varying distances.

Reducing session time

After a week or two of using the SunTouch Plus, once your desired results are reached, you can reduce your session time from 30 minutes to 15 or 20 minutes per session.

Replacing Bulbs

The bulbs inside the light box usually do not burn out, but rather decrease in intensity overtime. We recommend that you replace your lamps every two years. Replacement bulbs can be ordered online or by calling NatureBright's Service Department.

Post Purchase Service

In the event that your SunTouch Plus does not function properly or one of the bulbs stops working, please call NatureBright's Service Department at 1-800-622-0231.

Frequent Asked Questions

1. Do I have to take off my glasses when I use the unit?

Not usually, but if you have transitional lenses that darken when you go outside, you will have to remove them during your session.

2. Do I need to clean the ionizer?

The ionizer doesn't require internal cleaning. With repeated use you may get some build up around the vent area. This is easily wiped away with a dust cloth.

3. Are there any major side effects?

No. The SunTouch Plus is a safe product.

4. Can I get sunburn from using SunTouch Plus?

No. While typical fluorescent bulbs produce UV light, SunTouch Plus eliminates almost all measurable UV light.

5. Shall I keep my eyes open for optimal results?

The SunTouch Plus light works through the retina of the eyes, not the skin. This is not a tanning light. In fact, SunTouch Plus creates specific wavelengths, which produce effective results while eliminating UV hazards and reducing eyestrain. Keep in mind that you don't have to stare at the light. As long as you are close to the light and glance at it on occasion will suffice.

6. What are the suggested duration times?

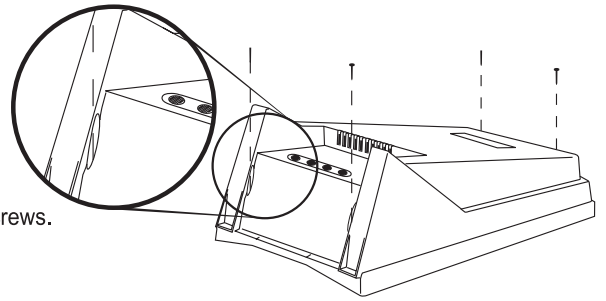
Duration times vary according to your needs. If your physician has recommended a plan for you, follow that plan. Most people will obtain best results using the light in the morning. Sessions can be as short as fifteen minutes. A majority of people achieve good results with 20 to 30 minutes of usage. You may want to experiment to find your own personal optimal duration.

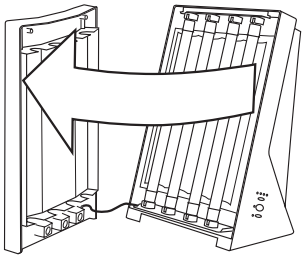
7. Should I use SunTouch Plus every day?

You should use it daily, especially during the winter months. Many people find that they don't need the light during the summer. Those working long hours indoors may find the SunTouch Plus to be effective year round. About 50% of the time, those who need to use morning light find that they also benefit from evening light. If this describes you, make sure to sit about 12 inches farther away from your light in the evening to help prevent conflicting signals with morning light.

Replacing Bulbs

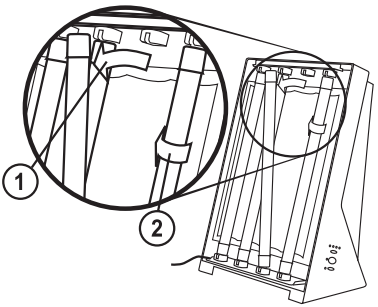
1. Lay the SunTouch Plus on it's face and remove the four (4) face-plate screws.

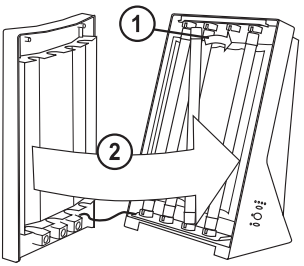




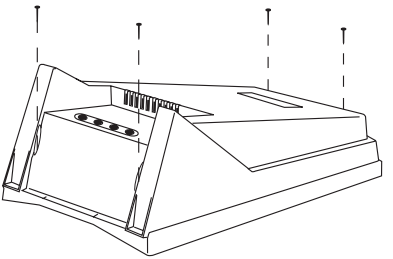
2. Remove cover being careful not to pull on the ground wire attached to faceplate. Lay faceplate aside.

3. Remove bulbs by twisting to line-up pins with the opening (1). Start by tipping out top of bulb, then pull bottom out (2).





4. Insert new bulb into sockets. Twist 1/4 turn to lock. Replace cover.



5. Lay the unit on face and replace four (4) screws. Tighten to snug fit.

SunTouch PLUS

LUMINOTHÉRAPIE ET THÉRAPIE PAR LES IONS

TABLE DES MATIÈRES

SunTouch Plus est fondé sur la technologie SkyEffect™ 10

La thérapie par ions négatifs de SunTouch Plus 10

Caractéristiques du produit 11

Inspection de l'appareil 11

Positionner l'appareil 12

Mode d'emploi 12

Service après-vente 13

Foire aux questions 14

Remplacement d'une ampoule/des ampoules 15

MISE EN GARDE – HAUTE TENSION

AVERTISSEMENT!
Risque d'incendie – N'utiliser que des ampoules de 8 watts.

AVERTISSEMENT! – Cet appareil devrait être vérifié fréquemment. La poussière qui s'accumule sur l'appareil devrait être enlevée régulièrement pour éviter tout risque d'incendie.

AVERTISSEMENT! – Destiné uniquement à une utilisation avec du courant alternatif. Ne jamais brancher l'appareil à une rallonge électrique ou à une autre source d'alimentation. Une mauvaise installation de l'appareil pourrait entraîner un choc électrique ou un court-circuit.

SunTouch Plus est fondé sur la technologie SKY EFFECT™

NatureBright a élaboré Sky Effect, une nouvelle forme de luminothérapie qui s'appuie sur une récente découverte selon laquelle l'œil humain comporte un troisième récepteur sensible à la lumière. Ce récepteur rétinien, sensible aux fréquences lumineuses, capte ou « lit » les longueurs d'onde – surtout celles de la lumière bleue – et envoie des signaux à l'hypothalamus, la zone du cerveau qui régule les fonctions du sommeil, des hormones et des émotions. En envoyant des signaux à l'hypothalamus, ce récepteur règle l'horloge interne du corps, cette sensibilité cellulaire qui nous permet de nous harmoniser avec l'horloge de la terre et les cycles saisonniers.

Plus notre horloge interne est synchronisée avec les cycles naturels, connus sous le nom de « rythme circadien », mieux elle fonctionnera pour favoriser notre bien-être. Résultat ? Nous dormons mieux, nous voulons manger à des heures régulières et notre stabilité émotive augmente. Lorsque notre horloge interne est désynchronisée suite, par exemple, à une maladie, un emploi de nuit, le décalage horaire ou un manque de lumière pendant l'hiver, il s'ensuit souvent des symptômes perturbateurs comme l'insomnie et d'autres problèmes allant de la somnolence de jour à la dépression.

La technologie Sky Effect de la lampe SunTouch Plus et des autres produits NatureBright, est entièrement sécuritaire, douce et apaisante. Utilisée selon le mode d'emploi, elle peut entraîner un sentiment de bien-être émotif et physique à long terme, sans causer d'effets secondaires indésirables.

La thérapie par les ions négatifs de SunTouch Plus

Des ions négatifs microscopiques inodores et sans goût se trouvent dans l'air, tout naturellement. Des recherches révèlent que les ions chargés négativement peuvent améliorer votre humeur. Une étude scientifique récente sur la dépression, les troubles de l'humeur et les troubles affectifs saisonniers (TAS) a permis de constater que l'état de 58 % des patients interrogés s'est largement amélioré après qu'ils aient été exposés à des courants d'ions de haute densité.

Les ions négatifs qui circulent librement dans l'air aident aussi les asthmatiques et les gens qui souffrent d'allergie. Ils éliminent les minuscules particules irritantes comme le pollen, les spores de moisissures et autres irritants qui se trouvent dans l'air.

Sécuritaire et facile à utiliser à la maison comme au bureau
Les ions négatifs peuvent être utilisés en toute sécurité autant à la maison qu'au bureau. Aussi facile à utiliser qu'un purificateur d'air ou un humidificateur, la lampe SunTouch Plus peut améliorer votre état d'esprit et votre vivacité, votre niveau d'énergie et votre humeur, tout en douceur et de façon sécuritaire, sans aucun effet secondaire indésirable.

Caractéristiques du produit

Électricité :
- 120V, 0.4A, 60Hz
- Consommation d'énergie : 45 watts
- 4 tubes T5 de 8 watts

Puissance de sortie :
- 10 000 lux

Taille :
- Hauteur : 13,375 po (34 cm)
- Largeur : 8,125 po (2,6 cm)
- Profondeur : 7 po (17,8 cm)
- Poids : 7 lb (3,2 kg)

Warranty:
- La durée de la garantie varie selon le modèle.
- Consulter la carte de garantie pour plus de détails.

Inspection de l'appareil

Lire attentivement les directives de sécurité avant d'utiliser votre lampe SunTouch Plus.

Ces directives de sécurité doivent être respectées pour éviter les risques de danger pouvant causer des blessures ou des dommages à de l'équipement ou du matériel.

Ne jamais utiliser de fils ou de fiches électriques endommagés. L'utilisation de cordons d'alimentation ou de fiches endommagés pourrait entraîner des chocs électriques, des brûlures ou causer un incendie. Ne jamais déposer des objets lourds sur le fil électrique. Pour débrancher l'appareil, tirer sur la fiche et non sur le fil pour éviter de l'endommager. Ne jamais tirer sur le fil électrique pour retirer la fiche de la prise électrique.

Débrancher l'appareil avant d'en faire l'entretien pour éliminer le risque de choc électrique.

SunTouch Plus a été conçu pour permettre au panneau avant d'être retiré et de changer les ampoules de façon sécuritaire.

Tout autre démontage aura pour effet d'annuler la garantie.

Les ampoules deviennent extrêmement brûlantes. Les laisser refroidir environ cinq minutes avant d'y toucher.

Pour éviter d'endommager le revêtement de l'appareil, éviter qu'il n'entre en contact avec tout type de liquide.

Positionner l'appareil

Placer la lampe près de vous, au niveau des yeux

Pour obtenir des résultats optimaux, positionnez votre SunTouch Plus afin que votre visage soit entièrement éclairé. Bien des gens placent la lampe SunTouch Plus sur un comptoir, sur une table, ou ils s'en servent en faisant de l'exercice. Vous pouvez lire, manger ou travailler à l'ordinateur, écouter la télévision ou même vous maquiller. Assurez-vous de vous en servir dans une pièce bien éclairée pour éviter la fatigue oculaire.

Faites face à la lumière

La réaction hormonale optimale recherchée à la luminothérapie s'obtient par le biais de la rétine des yeux, et non par la peau. Il n'est pas nécessaire, cependant, de fixer la lumière des yeux. Si vous êtes placé face à la lumière et à la bonne distance d'elle, il suffit d'y jeter un coup d'œil de temps en temps.

Cette lampe n'est pas une lampe solaire. SunTouch Plus crée des longueurs d'onde de lumière spécifiques et réduit l'exposition aux rayons UV. La lumière ne vacille pas, diminuant ainsi la fatigue oculaire.

Mode d'emploi

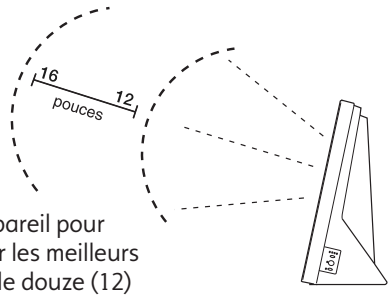
L'alimentation de votre SunTouch Plus

La lampe SunTouch Plus est dotée d'un fil électrique de six pieds et demi qui vous donne la possibilité de placer l'appareil là où vous le souhaitez.

Après avoir branché le fil dans une prise électrique standard, allumez l'appareil. La lampe SunTouch Plus est dotée d'un petit interrupteur « on/off » situé sur le côté droit de l'appareil. La SunTouch Plus a deux interrupteurs : le premier sert à allumer et éteindre la lampe, le deuxième sert à faire fonctionner l'ionisateur. Chaque interrupteur fonctionne indépendamment de l'autre, ce qui vous donne davantage d'options. Une fois votre session terminée, vous pouvez éteindre la lumière et continuer à profiter des bienfaits de l'ionisateur pendant toute la journée.

Les résultats

La plupart des gens ressentent une différence immédiate et des résultats mesurables en aussi peu que quatre jours.



Optimisez votre luminothérapie

Vous devez vous asseoir relativement près de l'appareil pour maximiser les bienfaits d'une session. Pour obtenir les meilleurs résultats possibles, asseyez-vous à une distance de douze (12) à seize (16) pouces de l'appareil. Si vous disposez de l'appareil SunTouch Plus et de l'avantage de l'ionisation, vous pouvez vous asseoir à une distance maximale de dix-huit pouces et obtenir des résultats comparables. Pour es meilleurs résultats possibles, laissez la lumière illuminer votre visage.

Paramètres d'utilisation du SunTouch Plus®

Si vous éprouvez certains des malaises suivants liés au rythme circadien :	La luminothérapie du matin suggérée :	La luminothérapie du soir suggérée :
TAS de l'hiver	30 min. au moment du réveil	
Troubles de l'humeur	30 min. au moment du réveil	
FASPS ou s'endormir trop tôt		30 min. entre 20 h et 21 h
SRPS ou s'endromir trop tard	30 min. entre 7 h et 8 h	
Cycles d'alternance veille-sommeil irréguliers	30 min. entre 6 h et 8 h	
Fatigue due au travail par quarts		30 min. à la maison avant d'aller faire son quart de travail
Décalage horaire	Deux sessions du matin de 30 min. après un voyage vers l'Est	Deux sessions du matin de 30 min. après un voyage vers l'Ouest

La durée d'une session – Une première utilisation

Des chercheurs reconnus recommandent une session de luminothérapie de 10 000 lux pendant trente minutes. Toutes les ampoules de la SunTouch Plus procurent 10 000 lux, mais à différentes distances.

Diminuer la durée d'une session

Après une ou deux semaines d'utilisation de la SunTouch Plus, lorsque vous aurez obtenu les résultats recherchés, vous pourrez diminuer la durée d'une session à 15 ou 20 minutes au lieu de 30 minutes par session.

Le remplacement d'ampoules

Les ampoules de la lampe ne brûlent pas normalement, mais diminuent d'intensité avec le temps. Nous recommandons que vous remplaciez les ampoules tous les deux ans. De nouvelles ampoules peuvent être commandées en ligne ou en composant le numéro du service technique de NatureBright.

Service après-vente

Si jamais votre lampe SunTouch Plus était défectueuse ou si une ampoule cessait de fonctionner, communiquez avec le service technique de NatureBright au 1-800-622-0231.

Foire aux questions

1. Dois-je enlever mes lunettes lorsque j'utilise l'appareil?

Habituellement, non, mais si vous avez des lunettes dont les lentilles deviennent plus foncées lorsque vous allez à l'extérieur, vous devrez les enlever pour votre session.

2. Est-il nécessaire de nettoyer l'ionisateur?

L'ionisateur n'a pas besoin d'être nettoyé à l'intérieur. Il se peut, cependant, que de la saleté s'accumule autour du ventilateur. Celle-ci peut-être facilement enlevée à l'aide d'un chiffon.

3. Y a-t-il des effets secondaires importants?

Aucun. La lampe SunTouch Plus est un produit sans danger.

4. Est-ce que je peux avoir un coup de soleil avec SunTouch Plus?

Non. Tandis que les ampoules fluorescentes habituelles produisent des rayons UV, la SunTouch Plus élimine presque toute lumière ultraviolette.

5. Devrais-je garder les yeux ouverts pour obtenir le maximum de résultats?

La lampe SunTouch Plus fonctionne à partir de la rétine des yeux et non à partir de la peau. Il ne s'agit pas d'une lumière de bronzage. En fait, la SunTouch Plus crée des ondes lumineuses spécifiques qui donnent des résultats efficaces, tout en éliminant les risques associés aux rayons UV et en réduisant la fatigue oculaire. Rappelez-vous qu'il n'est pas nécessaire de fixer la lumière des yeux. Il suffit que vous soyez suffisamment près de la lumière et que vous y jetiez un coup d'œil de temps à autre.

6. Quelles sont les durées de session suggérées?

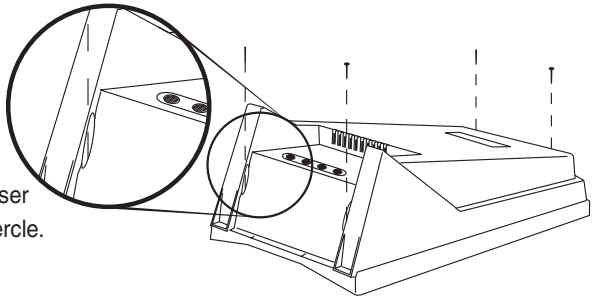
La durée d'une session varie selon vos besoins. Si votre médecin vous a recommandé de suivre un programme, suivez-le. La plupart des gens obtiennent les meilleurs résultats en se servant de la lampe le matin. Une session peut durer aussi peu que 15 minutes. Une grande majorité de gens obtiennent de bons résultats avec des sessions de 20 à 30 minutes. Faites différents essais pour identifier la durée optimale qui vous convient le mieux.

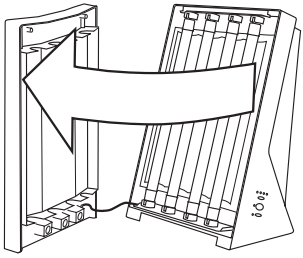
7. Devrais-je utiliser SunTouch Plus chaque jour?

Vous devriez vous en servir quotidiennement, surtout pendant les mois de l'hiver. Bien des gens constatent qu'ils n'ont pas besoin d'utiliser leur lampe pendant l'été. Les personnes qui travaillent pendant de longues heures à l'intérieur tireront peut-être avantage de la lampe SunTouch Plus douze mois par année. Environ 50 % du temps, les personnes qui ont besoin d'utiliser la lumière du matin constatent qu'elles bénéficient également de la lumière du soir. Si c'est votre cas, assurez-vous de vous asseoir environ 12 pouces plus loin de la lampe le soir pour éviter qu'il y ait conflit avec les signaux de la lumière du matin.

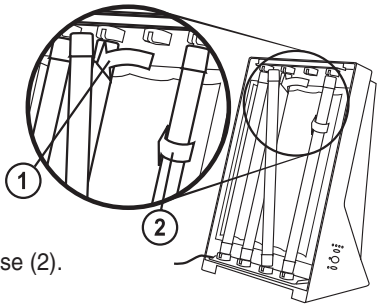
Remplacement d'une ampoule/des ampoules

1. Coucher la lampe SunTouch Plus sur une surface de niveau, la face avant vers le bas, et dévisser les quatre (4) vis du couvercle.

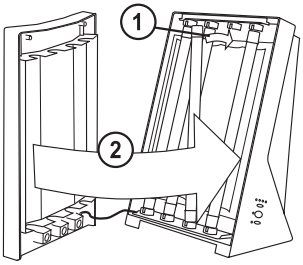




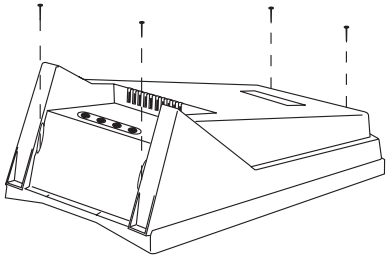
2. Retirer le couvercle en veillant à ne pas tirer sur le fil de mise à terre fixé à la face avant; le mettre à l'écart.



3. Retirer les ampoules en les tournant afin d'aligner les tiges avec les ouvertures (1). Incliner d'abord la partie supérieure de l'ampoule vers l'avant et, ensuite, tirer l'ampoule vers le haut pour la retirer de sa base (2).



4. Insérer une nouvelle ampoule dans la douille. Tourner l'ampoule d'un quart de tour pour la verrouiller. Remettre le couvercle.



5. Coucher la lampe sur une surface de niveau, la face avant vers le bas et remettre les quatre (4) vis en place. Visser pour bien ajuster.

Nature Bright Company
2600 Michelson Drive
17th Floor
Irvine, CA 92612 USA

Customer Service Toll-Free Number
1-800-622-0231